夏だ！熱い夏を乗りきる身体を作りましょう！！

2025年7月21日（月祝）海の日
レッスンスケジュール

CENTRAL SPORTS

	スタジオ1	HOTスタジオ	アリーナ	25mプール	15mプール
10:00					
	10:30～11:10 健康体操 永島	10:20～11:00 ZUMBA GOLD 矢野	10:15～11:15 ［有料］ キッズ体育 短期教室	10:15～11:15 ［有料］ キッズスイミング 短期教室	
11:00					
	11:25～12:05 シンプルエアロ-Low- 永島	11:15～11:55 ダンスWAVE 矢野	11:20～12:20 ［有料］ キッズ体育 短期教室	11:20～12:20 ［有料］ キッズスイミング 短期教室	
12:00					
	12:20～13:00 ヨガ 片山	12:10-12:50 シェイプパンプ CSLIVE	パーソナルトレーナー吉田のストレッチレッスンです！ ご自身の姿勢や骨盤の状態など、チェックしましょう！		
13:00					
	13:15～13:55 ファイトアタックBEAT 鬼頭	13:05-13:45 ボディケアストレッチ 吉田		13:00～13:45 初中級スイムレッスン （有料） 永島	13:00～13:30 アクアダンス 市原
14:00	14:00～15:00 スタジオ開放 ※ストレッチスペースとして ご利用下さい。	14:00～14:40 健康太極拳 吉田			14:00～14:45 スイム入門機能改善スイム （有料） 永島
15:00	15:10～15:30 スクール準備	15:00-15:40 ピラティス CSLIVE	15:10～15:30 スクール準備	15:10～15:30 スクール準備	
16:00	15:30～16:30 ［有料］ ジュニアダンススクール	16:10～16:30 スクール準備	15:30～16:30 ［有料］ キッズ体育スクール	15:30～16:30 ［有料］ キッズスイミング スクール	
17:00	16:30～17:30 ［有料］ キッズダンススクール	16:30～17:30 ［有料］ ジュニアダンススクール	16:30～17:30 ［有料］ キッズ体育スクール	16:30～17:30 ［有料］ キッズスイミング スクール	
18:00	17:30～18:30 ［有料］ ジュニアダンススクール		17:30～18:30 ［有料］ キッズ体育スクール	17:30～18:30 ［有料］ キッズスイミング スクール	
19:00					

18：45スポーツ施設終了　19：00 CLOSE

セントラルウェルネスクラブ長沼